平成27(2015)年９月１日発行　No.101（通巻）

輝き

- 第34回定時総会開催
- 新入会員紹介
- 良質な睡眠をとろう
- 就業会員を募集します

公益社団法人
編集・発行／丸亀市シルバー人材センター
〒763-0065 丸亀市塩屋町五丁目6-1
TEL ０８７７－２３－６２１５(代)
E-mail:marugame@sjc.ne.jp
http://www.sjc-marugame.jp/

会員数　27年７月31日現在
998人（男580人・女418人）

（写真撮影：川西町・石井誠一）

四国コカ・コーラボトリングスタジアム丸亀
（丸亀市民球場・平成27年３月オープン）

平成27年度

第34回定時総会が開催される

重点項目を推進し、安定した事業運営を維持・確保

平成27年5月28日（木）、第34回定時総会が丸亀市民会館大ホールで開催されました。

今年の総会は、定款の改正や役員の選任があったため、会員総数1、005人のうち、委任状による代理出席者を含めて、688人の参加がありました。

長尾理事長から、「第二次中期基本計画に基づき、各施策に取り組み、目標の実現を図り、会員の皆様と役・職員が一丸となって営業活動を展開し、新規就業機会の確保を図るとともに、会員増強、組織体制の充実・強化に努め、より安定した事業運営が維持・確保されるように取り組んでまいります」と、次の5点も重点項目に掲げ、役職員や会員が一丸となって取り組むことを力強く宣言しました。

長尾理事長あいさつ

①「安全・適正就業」のさらなる推進に努め、就業率・就業延人数の向上を図る。

②丸亀市と協議・連携して、少子高齢化社会において、地域が求める事業の推進を図る。

③就業開拓を推進するとともに、会員の増強、特に女性会員の入会促進を図り、事業の拡大と組織強化に努める。

④地域行事への参加やボランティア活動等を通じて、事業の普及啓発を行うとともに、地域の理解と協力を得る。

⑤職群班を組織するとともに、年一人一回の研修受講を推進し、質の高い業務の提供に努め、地域のニーズに応える。

長期継続会員の表彰

この後、10年、15年の長期継続会員43名に対し、表彰状が贈られました。次いで、丸亀市副市長を初め、来賓の方々からご祝辞をいただきました。

続いて、議案審議に入り、26年度収支決算、定款の一部改正、役員の選出等提案された議案はいずれも原案通り承認されました。

第2部は、香川成人医学研究所により、「健康長寿を目指して」のテーマで、健康講演会が行われました。松浦和義理事長（医師）により「健診でわかること」、川井管理栄養士により「長寿と食事」、末次健康運動指導士から「アンチエイジング効果…若返り体操」の講演がありました。

若返り体操

理事長就任のごあいさつ

理事長
中川　智司

このたび会員の皆様のご推挙により理事長に就任いたしました。

近年、少子高齢化が一層進む中、高齢者が自ら培った知識や経験、ノウハウなどを地域に生かしていける環境の整備が急がれています。

シルバー事業は、このための不可欠な存在として、その役割はますます重要となっています。

丸亀市シルバー人材センターのこれまで積み上げられてきた業績をしっかりと踏まえ、「自主・自立・共働・共助」の理念による就業を基本として、丸亀市の高齢者の「生きがい・やりがいづくり、仲間づくり、健康づくり」とその地域社会の振興を目指して、努力いたしたいと念願しております。

改選された役員

理事長	○中川　智司
副理事長	○佐藤　隆繁
常務理事	○前田　博司
理事	山田理恵子
〃	○牧野　稔
〃	石井　誠一
〃	三島貴美子
〃	原田　瑞子
〃	竹林　敏一
〃	中村　勝政
〃	○森　　博
監事	○池田　静子
〃	○吉田　敏江
〃	亀野　忠郎
〃	綾野　敏晴

（○印は新任）

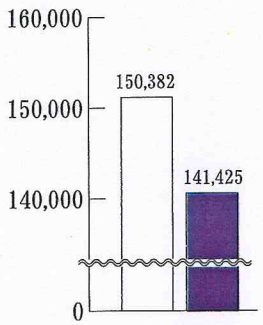
常務理事
（事務局長）
前田　博司

副理事長
佐藤　隆繁

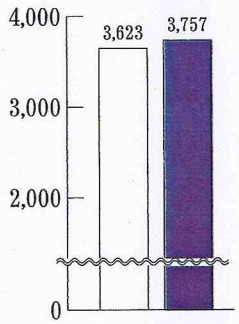
シルバー事業実績

前年度との比較

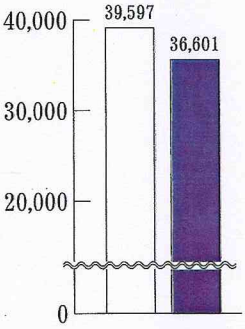
契約金額（請負事業）



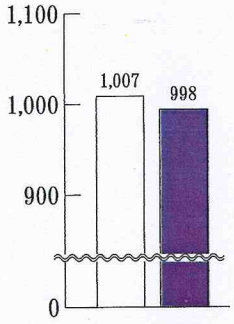
受託件数（請負事業）



就業延人員（請負事業）



会員数



新入会員紹介（平成27年４月～７月まで）

氏名	住所	氏名	住所	氏名	住所	氏名	住所
松浦　等	土器町西	合田　友二	田村町	金子　留伊	垂水町	本田　通代	垂水町
明見　英子	飯山町東坂元	香川新一朗	中府町	田尻　幸一	郡家町	大東　忠雄	金倉町
岩田　英喜	土器町東	寺嶋　孝行	天満町	音泉美智子	土器町東	浦渡　茂	新浜町
宇野るみ子	津森町	山下　英夫	土器町東	逆瀬川上子	田村町	横山　和憲	飯山町東坂元
中村　義雄	川西町北	中島　隆	前塩屋町	逆瀬川岳士	田村町	尾崎　晃	中津町
山根　繁松	福島町	川本　美子	三条町	松浦久美子	郡家町	大前　績	金倉町
吉原　富子	川西町北	川下　敦子	飯野町東二	森田　澄子	塩屋町	大林ヒサ子	川西町北
竹本　敏之	塩屋町	三林　孝	福島町	岡本芳妤子	川西町北	阿河　壱子	飯山町川原
平井　秀子	塩屋町	小國　賢一	郡家町	丸井　清子	今津町	島田　明美	飯山町川原
東　武重	城東町	夛田羅信男	飯山町上法軍寺	山崎　正機	塩屋町	原田久美子	飯山町川原
小林　幸則	飯山町東坂元	重成　末一	柞原町	佐野　豊	田村町	中川　幸江	三条町
新居　英子	土器町東	直井　義博	金倉町	西　和宏	土器町東	武田日出美	飯山町下法軍寺
中山　渉	垂水町	田村　治子	塩屋町	福浜　重利	飯野町東二	児寺サチ子	綾歌町岡田
山上　文子	郡家町	三好　義高	飯山町上法軍寺	三宅　和男	土器町東	亀井　修二	飯山町川原
新居ヨシコ	飯山町上法軍寺	田中サチ子	郡家町	植田　久司	原田町	須賀　賢正	御供所町
秋山　幸子	通町	城山　均	土器町東	小阪　満	新浜町	三木　潤志	土器町東
新居　博子	飯山町上法軍寺	黒川　良一	綾歌町富熊	大西　洋子	土器町西	笠井　義治	山北町
榎本　桂子	垂水町	松本　渉	富屋町	重冨　晴子	垂水町	松浦　洋子	土器町西
小川美津子	飯山町東坂元	山本　忠之	綾歌町富熊	松田　峰子	飯山町東坂元	宮崎　章	飯山町真時
榎本　孝	垂水町	吉平　勝	土器町東	山下　公子	郡家町		

健康を守る ㊸

良質な睡眠をとろう

夜は布団の中でぐっすり眠りたいと思っていても、なかなか眠れなかった経験はありませんか。

人は日常生活の中で、強いストレスを受けたり、長期間ストレスを受け続けると体にさまざまな影響が現われることがあります。もし、不眠や原因不明の体調不良が続く時は、ストレスを抱えていないか、無理していないか、一度振り返ってみましょう。

【規則正しい生活を】

①毎日、早めの同じ時間に起床する習慣を身につける。

②目覚めたら日光を取り入れ、窓を開けて外の空気を取り込み、体内時計をスイッチオンにする。

③三度の食事は規則正しく摂る。特に朝食は睡眠の区切りとして心と体の目覚めに必要。

④積極的に運動する。適度な疲れは良質な睡眠にも役立つ。

⑤寝る前に、刺激物を食べたりアルコールやカフェイン入りの飲料は飲まない。

⑥昼寝をするなら30分～1時間までにする。

【ぐっすり眠ることは必要なの？】

眠ることは、脳を休め、体の疲れを取ることです。

激しい運動をすると、筋肉に疲労物質である乳酸が生成され、疲れた状態になる。こんな時に栄養のある食事を摂りぐっすり眠ると、寝ている間に血液が乳酸を肝臓に送り、ブドウ糖に変えて再び血液に戻す働きが起こり、体にエネルギーを補給してくれます。また、食事で摂ったクエン酸はエネルギー代謝を助け、たんぱく質は痛んだ筋肉を補修します。さらに、ぐっすり眠ると、自律神経を回復してストレスを解消させたり睡眠中しか分泌されない成長ホルモンも分泌されます。このようにぐっすり眠ることは、疲れた筋肉を補修したり増強したり自律神経にも効果を及ぼし精神的にも安定するのです。

【ぐっすり眠る方法】

①生活に運動を積極的に取り入れる。

②半身浴やぬるめのお風呂（38度～40度）に20分くらい入り、寝るまでに体を冷やさない。

③カーテンを閉め、外からの光を遮断する。

④部屋の灯りを消す。

⑤時計音を気にしない。

⑥「起きる」「仕事する」「食事する」「寝る」のリズムを大切にする。

（丸亀市健康課提供）

簡単な料理 ㊸

ごぼうサラダ

材　料（２人分）

	ごぼう	中1/3
	にんじん	中1/3
調味料	酢	小さじ2
	マヨネーズ	大さじ1.5
	砂糖	小さじ2
	いりゴマ	小さじ2
	うす口醤油	小さじ1
	コショウ	少々

作り方

①ゴボウとにんじんの長さをそろえ、せん切りにし、ゴボウは酢水につけておく。

②①を好みのかたさにゆがき、ざるに打ち上げておく。

③調味料を合わせて②を和える。

★１人分のカロリー126kcal　塩分0.8g

（丸亀市健康課提供）

かみかみレシピ集（香川短期大学食物栄養専攻）より

同好会だより

手芸クラブ　会員募集

「針に糸が通らない」「手が思うように動かない」などと、ぼやきながらも、手芸をしていると時間が早く過ぎます。

最近の作品で、とても役立ち、喜ばれたものを紹介してみます。卒業・入学式の花飾り（コサージュ）です。

大島布で色は地味ですが、大きめで華やかさがあり、好評で喜ばれました。

年一回の珠光園でのボランティアも楽しいものです。みなさんの参加をお待ちしています。

連絡先　吉田　和代（☎24―7662）

フォトレポート(21)

今年の会場は本町の「スペース114」
屋外で焼きそば・お好み焼き・野菜苗の販売

フリーマーケット

お城まつり シルバーフェア 27.5.3～4

会員の短歌・書道・写真を展示

会員の手作り品を販売

会員の手作り品を販売

スペース114だより

いっぷく庵

◆会員が色々な工夫をした手作りの手芸作品を販売しています。

◆毎月第３木・金・土曜日には、家庭で不要になった品物を持ち寄り、フリーマーケットを開催しています。掘り出し物・逸品を見つけてください。

◆毎月第３木曜日（10時～12時）には、「お楽しみ講座」を開催しています。

今後の予定は、次のとおりです。
（変更することもあります）
９月…メガネ立て
10月…お地蔵様
11月…クリスマス飾り
12月…干支（申）

参加費は、５００円～７００円です。裁縫道具は持参してください。

◆営業時間　10時～15時30分
（毎週日曜日休み）

ひだまり（喫茶・軽食）

◆毎日、旬の食材を利用して、体に良い献立を提供しています。

◆モーニング・ランチ・お持ち帰りの一品料理も好評です。
・モーニング　４００円
・日替りランチ　５００円
（コーヒー付）
・持ち帰り一品料理　６５０円
１５０円～２００円

◆営業時間　９時～14時30分
（毎週日曜日休み・モーニングは月曜日が休み）

スペース114（☎25―１２３９）

丸亀あちこち

中の池遺跡

丸亀市民球場付近は昭和51年～平成23年に発掘調査によって県内最古の環濠集落が確認され「中の池遺跡」と呼ばれています。

この遺跡は紀元前200年頃の弥生時代前期の濠で囲まれたムラです。発掘調査により、ムラを囲む環濠と呼ばれる溝や住居跡・墓などが確認されています。人々の生活を物語る土器や石器のほか、狩猟具や食料とされた動物の骨なども出土しています。

（誠）

球場内ロビーの説明板と出土品の一部

野球場西駐車場脇の説明板
（７月の台風11号接近で撤去）

会友文芸

短歌

今津町　桐山　廣子
梅雨空に庭の紫陽花咲きほこるその明るさに鬱(うつ)忘れゆく

縫物をしている母を思い出す孫のパジャマ縫いいてわれは

飯山町　三谷　英子
幼き日母と歩きし畦道を今日は孫らと天神さまへ

紙芝居目を輝やかせ見る子らも演じるわれも劇中の人

城東町　田中　弘子
わが歳も忘れて子供と駆け回る「学童」のバイト疲れも楽し

仏壇に草餅供え婚活の孫のことなど報告なせり

城東町　井上　公子
夏まつりカラコロ下駄の履く少女夕立くれば急ぎ路地裏

夕暮れの空に虹をば眺めつつ夕顔の花ほのかに匂う

川西町　石井　誠一
雨風が雨戸を叩く真夜中に台風進路をテレビに探す

苗を植え収穫まちし初生(はつな)りの小さなキュウリも大きな満足

中府町　吉田　和代
「おいしいよ」のひと言のため厨にと今日もつくらむオフクロの味

列車からのこぎり屋根が見えてきたふるさと近しこころ波立つ

郡家町　林　ひろし
風に見る、目には見えないものなのにこの世に満ちて然りげ無きさま

風のいう、誰にも媚びずあるがままこだわりもなく気侭(きまま)で自由

川柳

川西町　石井　誠一
台風に耐えた野菜は高くなる

同窓会教え子還暦吾は古希

会友文芸欄の作品を募集します

郵送の場合は、事務局宛に「輝き編集係」と明記してください。

締切日は、各号発行のひと月半前までです。

〈私の初仕事〉 ㊸

賞状の筆耕

垂水町
金子　留伊

書法等未熟ですが先輩（他市のシルバーで活躍中・78歳）の叱咤激励とボケ防止の一貫として恥ずかしながら本年5月に会員登録をさせていただきました。

初回の依頼は6月に賞状の部分筆耕でしたが、即実践ということで緊張し、満足できる書体で筆耕できませんでした。

今後はさらに自学研鑽・技能の向上を図り、依頼者に満足していただけるよう、頑張りたいと思っています。

趣味ざんまい 52

金属細工と木彫

今津町　堀井　慎一

ステンレス等の金属細工を始めて30年。また木彫りのお守り仏像は20年になります。両方とも皆様方に喜んでいただいています。

私の作った指輪をしていた方が「願い事が叶った」と喜んでいました。仏像は「これのおかげで助かった」と…。私自身も助けていただきました。これらを待っている方がいると思えば自然と手が動きます。これからも手が動く限り作りたい。

私の健康法 17

運動して汗をかく

川西町北
吉原　晃

6年前から朝2時に起き、坂出までの5㎞を自転車で行き、新聞配達をしています。これにより体重が1.5kgくらい減り、一日中体調はいいようです。

若い頃から運動をして汗をかくことが大好きだったので次のようなこともしています。

腕立て伏せ、イスの登り降り、縄跳び、腹筋運動など10種目を適当な回数組み込んで30分ほど行っています。体を動かしていると脳の訓練にもなるようですヨ。

懐かしのふるさと 14

丸亀城よりの展望（北北東）

川西町　石井　誠一

西練兵場跡地に戦後の学制改革で新しく東中学校と大手前中学・高等学校が木造で建設されました。

大手前は昭和35年から、東中は45年から鉄筋コンクリート校舎が建設されました。大きなカマボコ型の体育館は昭和28年10月開催の国民体育大会に備えて、当時山形県にあった米軍飛行機格納庫の払い下げを受けて移築したもので42年までありました。

（昭和38年６月　撮影）

お城の濠は一面ハスに覆われ動物園北に架かる「みその橋」は昭和45年に架け替えられました。

土器川河口の左岸埋立地（富士見町）には昭和27年10月に「競艇場」が設置されました。その後度重なる施設の改修が進められ、場外舟券売り場も設けられ、売上高の増加は市の財政に貢献しています。

土器川河口付近は、明治33年に海苔採集試験に成功し、県下ではいち早く海苔養殖が始まりました。土器川右岸には明治25年に「安達浜塩田」が完成し、明治43年には「土器塩田」が完成しました。これらの塩田は昭和46年度をもって廃止されました。

（平成25年７月　撮影）

懸賞問題

数独にチャレンジ 4

2つある二重枠に入る数字の合計はいくつになるでしょう

2	1					9		
9		4	7				6	3
		7	3		4		2	1
3				7	8			
	7						8	
			1	6				2
1	2		8		3	6		
8	4				7	3		5
		9					4	8

ルール／●あいているマスに１～９までのどれかを入れます
●タテ列（９列）、ヨコ列（９列）、太線で囲まれた３×３のブロック（９マスのブロックが９つ）のどれにも１～９までの数字が１つずつ入ります。

応募方法※

①ハガキに答えを書いて、丸亀市シルバー人材センター事務所（以下、事務所）へ送る。
②または、事務所に備え付けの応募用紙に記入する。
（締 切 日）９月30日(水)
（当選発表）事務所内に掲示。
（賞　　品）パズル正解者の中から抽選で５名に粗品進呈。

輝く仲間

「輝き食堂」で焼きそばつくり

左から　山本久美子さん　合田久栄さん　新 尚子さん　里 瑞子さん

おめでとうございます！

「輝き」No.100
数独にチャレンジ
数独の答え
11（５＋６）
でした。

厳正な抽選の結果、次の５名の方が当選しました。

- 今井　　洋さん（飯山町東坂元）
- 田尾マツ子さん（塩屋町）
- 中井　光子さん（飯野町）
- 山内　典子さん（中府町）
- 山本　智子さん（土器町）

H27.6　抽選

※答えの応募時に、会報紙「輝き」へのご感想・ご意見などをお寄せ下さい。

平成26～28年度全国統一スローガン

「見逃すな ヒヤリで済んだ あの経験」

７月23日（木）に高松テレサで、第11回安全就業推進大会が開催されました。丸亀市シルバー人材センターからは、43名が参加しました。

その中で、香川県内の昨年度の就業中の事故件数は63件で、25年度の全国平均51件と比べ、大幅に上回っていることが報告されました。仕事別にみると、件数の多い順では剪定作業、除草作業、屋外作業でした。

今後の事故対策については、「安全就業マニュアル」をよく読んで、自らの責任で、安全就業に努めることを前提に、除草作業では、安全帽の常時着用、飛散物による事故防止対策、燃料携行容器は専用のもので直射日光をさける。また、剪定作業では、脚立の点検を確実にする、ヘッジトリマー等は、取扱説明書を熟知し正しく使用することなどを示されました。

今年度の丸亀市シルバー人材センターでは、傷害事故は、２件発生しています。「安全はすべてに優先する。」の認識のもと、全会員が一団となって、「災害ゼロ」をめざし、安全就業に努めましょう。

同好会定例会スケジュール

クラブ名	開催日時	入会申し込み先
カラオケ	毎月第２・４木 13：30～16：30 城乾コミュニティセンター	山下　晄 ☎(23)5504
手芸	毎月第２・４火 13：00～16：00	吉田　和代 ☎(24)7662
パソコン	毎月第２・４火 ９：00～12：00	加藤　俊 ☎(22)3779
紙芝居	毎月第１・３木 13：00～15：30	藤川　勲 ☎(23)5828
たんぽぽ	毎月第２月 偶数月10：00～12：00 奇数月13：30～15：00今津荘	岡田　健子 ☎(24)2560
書道	毎月第１・３火 10：00～12：00	小川　咲子 ☎(22)6746
短歌	毎月第４金 10：00～12：00	石井　誠一 ☎(28)7196

開催場所：明記以外は本部事務所

技能講習受講生募集

・施設管理
（10月２日(金)～10月16日(金)）

・マンション管理員
（11月９日(月)～11月20日(金)）

受講申込書に必要事項を記入し、事務所までお申し込みください。

就業会員を募集します

★競艇場の管理業務（数名）
夜間管理（宿直）もあります。
★エコ丸工房で自転車の整備・修理等（１名）
★剪定作業員（若干名）
樹木と対話してみませんか？
★施設内での調理補助・盛り付け・皿洗い（女性若干名）
★企業内での清掃・管理等（若干名）

☆詳細は事務所に問い合わせて下さい。

作業日報の提出について

配分金の計算には、就業報告書が必要です。

①作業が完了したら直ちに提出してください。

②翌月にまたがる作業の場合でも、月末ごとに締め切って、翌月３日(厳守)までに提出してください。

平成27年の配分金振込日

９月15日(火)
10月15日(木)
11月16日(月)
12月15日(火)

配分金明細書が必要な人は、事務所にお申し出ください。

編集後記

平年より大幅に日照時間が少なく雨の多い梅雨が開け、猛暑となった夏も終わろうとしています△「暑さ寒さも彼岸まで」といわれてきましたが、近年は地球温暖化で暑さが和らぐのは10月に入ってからです△温暖化対策として香川県が開発した「おいでまい」の認定者栽培が始まって３年目、今年も日本穀物検定協会による食味検査では「特Ａ」ランクに評価されるでしょうか△全国のコメ産地間では競争が激化しています△わたしたちの身体も「地球温暖化」に改良できたらいいですね。（誠）